

DOZEN: meditazione in movimento

Per coloro che praticano l'Egami Karatedo è di fondamentale importanza lo stato d'animo con il quale si applicano le tecniche ed è altrettanto importante comprendere come lo stato mentale influenzi e determini l'efficacia o meno dell'azione. La nostra condizione energetica stabilisce il modo in cui affrontiamo una difficoltà estrema e determina, di conseguenza, le soluzioni che adottiamo per superarla. È quindi necessario approfondire la conoscenza del nostro stato energetico e come governarlo.

L'efficacia nell'Egami Karatedo non è "contro" ma è "con".

Shigeru Egami scrive: "Ognuno di noi è una piccola luce, dieci, cento persone si uniscono e diventano una grande luce. Questa è la verità di un mondo sublime."

In queste poche parole emerge il bisogno di creare una forza attraverso i legami e le relazioni armoniche, per migliorare la vita delle persone e il loro rapporto con gli altri e con la natura.

Per realizzare questa idea attraverso la pratica, è innanzitutto necessario eliminare dal *keiko* (l'allenamento dello spirito) qualsiasi residuo di contrapposizione, per quanto "amichevole", durante l'applicazione delle tecniche di difesa con il partner. Dobbiamo cioè evitare quella cosiddetta "sana" contrapposizione fisica che qualcuno ancora oggi pensa sia necessaria per ricordarci quanto sia pericoloso il combattimento reale e quanto può essere dura la vita.

Ritengo che per noi allenarsi a qualsiasi forma di scontro, più o meno reale, celi una trappola fatale, che, oltre a non migliorare l'efficacia delle nostre azioni, ci impedisce di comprendere l'*heihō* e la sua straordinaria forza. Il nostro allenamento, a mio avviso, andrebbe inteso come un graduale e costante esercizio mirato a "togliere", giorno dopo giorno, le tensioni mentali e le contrapposizioni fisiche, per scoprire progressivamente la forza morbida e pesante. Soltanto così potremo modificare quel bisogno di ricorrere sempre alla forza fisica irrigidendoci, ogni volta che incontriamo un impedimento. È necessario intraprendere una strada nuova per uscire dal mondo dei conflitti e per incominciare ad esplorare il mondo dell'armonia. Ognuno di noi conosce molto bene e sulla propria pelle la dimensione conflittuale, che ci accompagna e che tende a trasformare, in modo incontrollato, tutto in tensione e ansia; non c'è dunque alcun bisogno di praticarla per ricordarsela. È invece assolutamente necessario liberarsene, eliminandola dalla mente e dal corpo.

Noi praticanti dell'Egami Karatedo abbiamo di fronte due vie, diametralmente opposte, fra cui scegliere: restare nella dimensione conflittuale, continuando ad arrabattarci simulando apparente gentilezza nelle tecniche, senza realizzare così, in modo compiuto, né la via della forza muscolare e dell'abilità fisica, né quella della forza morbida e pesante; oppure tentare la via dell'*Heihō* del M° Egami fino in fondo, per liberarci gradualmente dai nostri conflitti interiori placando i sensi e approdare nella nuova dimensione della pace e dell'accordo, prima con noi stessi e poi con gli altri. La forza morbida e pesante, insieme alla ricerca dell'accordo, nasce dal nostro stato energetico, non è una strategia o una tecnica: entrambe sono l'espressione del risultato del rapporto

che abbiamo con noi stessi, il quale si riflette inevitabilmente anche sugli altri, così come lo è praticare la forza muscolare e la contrapposizione per imporsi e prevalere.

Occorre coraggio per intraprendere questo difficile percorso, perché si tratta di impegnare tutte le nostre forze per cambiare i nostri bisogni, focalizzandoci su ciò che è armonia, e abbandonare gradualmente tutto ciò che è scontro. Soltanto così ci troveremo nelle condizioni di intravedere ed escogitare soluzioni armoniche, incominciando a comprendere sia i limiti della forza fisica, sia la potenza della calma mentale e del sapersi muovere armonicamente insieme a tutti gli elementi della natura, compreso il nostro aggressore.

La nostra efficacia incomincerà a prendere forma quando si placheranno i conflitti interiori e inizierà un rapporto più armonico con noi stessi. È proprio il cammino ad ostacoli per raggiungere la pace interiore che ci insegnerà come vincere senza più odiare il nemico e come prenderci cura di lui.

Shigeru Egami scrive: "Per vincere bisogna saper amare il proprio nemico."

Questo cammino è difficile e nello stesso tempo affascinante: è come attraversare il caos restando distaccati e silenziosi, mentre la mente calma e indisturbata osserva la scena e ci guida verso una soluzione equilibrata e imparziale, con naturalezza ed estrema lucidità.

Questo è "**dozen**": meditazione in movimento, una condizione che ci consentirà di avere una visuale privilegiata sulla realtà, e da questo nuovo punto di osservazione saremo in grado di anticipare gli eventi e di muoverci insieme agli altri e a tutte le cose.

La nostra efficacia non si basa né sulla forza, né sulla tecnica fisica, o sulla velocità, bensì sulla forza della gentilezza, sull'armonia dei movimenti e sulla bellezza della forma.

Shigeru Egami scrive:

"Il ritmo del movimento del corpo è musica.

Le linee tracciate nello spazio sono un dipinto.

È arte e la sua tela è l'universo."

Penso che il primo passo da compiere per realizzare la pace interiore sia "aprirsi": aprire la mente ed "espanderla" fino all'infinito e poi gradualmente applicare questa particolare dimensione dell'essere, il "**dozen**", alle tecniche e a tutto ciò che facciamo quotidianamente. È necessario allenarci incessantemente perché lo stato di **dozen** si instauri in modo permanente e resti inalterato sempre: durante il taïso, mentre applichiamo le tecniche con un partner, durante l'esecuzione di un kata e mentre ci inchiniamo nel rei.

Le difficoltà e i problemi che incontreremo sul nostro cammino dovranno trovarci sempre "aperti", pronti ad "accogliere" e non a "respingere", trasformando le nostre ansie e le nostre paure in calma e fiducia in noi stessi e negli altri.

Tutto il resto accadrà naturalmente.

20 agosto 2021, Enzo Cellini